

نصائح

التطعيم ضد المكورات الرئوية مهم لكبار السن

برلين - أوصت اللجنة الدائمة للتطعيمات التابعة لمعهد روبرت كوخ الألماني كبار السن بتلقي التطعيم ضد المكورات الرئوية خلال بداية فصل الشتاء، وذلك للوقاية من الإصابة بالالتهاب الرئوي الذي يشكل خطراً على حياتهم.

وأوضحت اللجنة أن كبار السن أكثر عرضة للإصابة بالالتهاب الرئوي بسبب ضعف المناعة لديهم، وهو ما ينطبق أيضاً على أصحاب الأمراض المزمنة كداء السكري وارتفاع ضغط الدم.

وأضافت اللجنة أن الالتهاب الرئوي البكتيري تسببه بكتيريا المكورات الرئوية التي تستوطن الجزء العلوي من الجهاز التنفسي، وتنتقل من الشخص المصاب عن طريق الرذاذ الناتج عن العطس أو السعال أو حتى عن طريق التحدث عن قرب مع شخص حامل لهذه البكتيريا.

وتوصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها بأن يأخذ الأشخاص الذين في عمر 65 سنة فما فوق لقاح المكورات الرئوية، وهناك نوعان منها. وقد يحتاج البالغون الأصغر سناً ممن هم عرضة لخطر الإصابة بمرض المكورات الرئوية إلى جرعة من اللقاح.

وتساعد لقاحات المكورات الرئوية على الوقاية من حالات العدوى الجرثومية الناجمة عن العدوى الرئوية، مثل عدوى الأذن والتهاب الجيوب والالتهاب الرئوي وعدوى مجرى الدم والتهاب السحايا.



جمال

الفيلر السائل يحارب شيخوخة البشرة

ميونخ (ألمانيا) - أفادت مجلة "Elle" بأن طريقة Liquid Lifting هي طريقة سريعة وفعالة وغير مؤلمة لمحاربة الشيخوخة وتمثل بديلاً جيداً لعملية شد الوجه الجراحية الكلاسيكية. وأوضحت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن هذه الطريقة تقوم على حقن مواضع معينة في الوجه بفيلر سائل مثل حمض الهيالورونيك الذي يعمل على ملء وتبطين البشرة، ومن ثم تخفي التجاعيد وتتمتع البشرة بمظهر يشع نضارة وحيوية.

وأردفت "Elle" قائلة إن "تحقيق نتيجة مثالية يتطلب الخضوع في لما معدلة جلستين إلى ثلاث جلسات، وإن كانت المرأة ستشعر بتحسن ملحوظ بعد الجلسة الأولى، علماً بأن مفعول هذه الطريقة يمتد إلى عام.

ويراعى بعد إجراء الجلسات تجنب التعرض لأشعة الشمس الساطعة وممارسة الرياضة المكثفة واستخدام جهاز التسمير لمدة أسبوعين.

وقال خبراء التغذية إن "هناك العديد من المنتجات التي لها تداعيات خطيرة على الجسم وينبغي الحذر منها، على غرار السكر والدهون غير الصحية والملح والكحول وحتى الكافيين الذي يمكن أن يدمر بروتينات مهمة ويسبب جفاف البشرة، مما يجعلها تبدو معتلة.

واكدوا أن هذه الدهون المتحولة توجد بشكل خاص في الوجبات السريعة والبطاطس المقلية والأطعمة المعلبة والمجمدة، وكل أنواع الأغذية غير الصحية.



المبالغة في تطبيق العقوبات لا تساهم في تغيير سلوك الأطفال

تصاعد وتيرة تهديد الآباء للأبناء يزيد من منسوب كذبهم وتسترهم على مشكلاتهم



حمران الطفل من اللعب مع إخوته لا يكون دائماً الحل الأمثل

يمكن استخدامها في المدارس في أوقات الاعتداء والضرب التي تحدث بين الأطفال، فالمعلمة لن تكون لديها المساحة الكافية للقيام بأساليب أخرى.

ويوصي الخبراء الأمهات في حال استخدمن ركن العقاب كوسيلة لتأديب أطفالهن بالحرص على أن يكون المكان قريباً منهن، وعدم إطالة الفترة التي يجلس فيها أطفالهن لوحدهم، وحثهم على التفكير في خطئهم في ذلك الوقت، أي جعل هذا الركن مخصصاً للتفكير في الخطأ بدلاً من أن يكون ركناً يشعرون فيه بانهم منبوذون. وكذلك التركيز على الأخطاء في كل مرة يعاقبن فيها أطفالهن والتركيز على الخطأ وليس على من قام به، فالأطفال يتأثرون نفسياً ويعتبرون أنفسهم منبوذين عندما يقلل الآخرون منهم بسبب ارتكابهم الأخطاء، فهناك فرق كبير بين أن تقول الأم لطفلها: "الضرب فعل سيئ"، وأن تقول له "أنت سيئ لذلك استخدم ركن أو كرسي العقاب كأداة مكررة لتأديب الطفل، رغم أنها طريقة يعتمدها الكثير من التربويين، وينصحون بعدم استخدامها بكثرة وفي كل المواقف. ويسرون أن هذه الطريقة لا تصلح إلا عندما يكون الطفل في حالة عصبية شديدة لا يمكنه النقاش وقتها، أو

تعامله معها في وقت الخطأ، بعدها يمكنه التعامل معها من هذا المنظور. وقد تكون كل هذه الأسباب وغيرها دافعا لارتكاب الطفل أخطاء كثيرة في الأعمار المختلفة، لكن المقياس الحقيقي هو كيفية تعامل الآباء والأمهات مع هذه المواقف واختيار العقاب المناسب في حالة اضطرارهم لذلك، ويرى الخبراء أن العقاب يجب أن يكون آخر الحلول وليس أولها.

وينصح الخبراء الأم قبل عقاب الطفل بالتأكد من القيام بمناقشته حول الخطأ الذي ارتكبه، والتأكد من اقتناعه أولاً بأن ما فعله كان تصرفاً غير ملائم، لذلك فإن نبرة الصوت وطريقة الكلام مع الطفل هي ما تجعله منفتحاً على النقاش والاستماع لها، بالإضافة إلى ترك مساحة أولاً له للتعبير عن موقفه من الفعل الذي ارتكبه، بعدها يمكن للأم البدء في اختيار واحد من أساليب العقاب تبعاً للموقف.

ويرفض بعض خبراء التربية استخدام ركن أو كرسي العقاب كأداة مكررة لتأديب الطفل، رغم أنها طريقة يعتمدها الكثير من التربويين، وينصحون بعدم استخدامها بكثرة وفي كل المواقف. ويسرون أن هذه الطريقة لا تصلح إلا عندما يكون الطفل في حالة عصبية شديدة لا يمكنه النقاش وقتها، أو

أكثر عدوانية لدى بلوغهم سن 10 إلى 11 عاماً، كما أنهم يكونون أيضاً أقل إظهاراً للسلوكيات الإيجابية مثل مساعدة الآخرين".

وحذر الباحثون من أن طريقة تعامل الآباء مع أطفالهم في سن مبكرة يمكن أن يكون لها تأثير طويل الأمد على سلوكهم في مرحلة الشباب؛ إذ ينبغي على الكبار تشجيع الأطفال على تنظيف مشاعرهم في سن مبكرة، والامتناع عن ضربهم، خصوصاً على الوجه.

وقال الخبراء إن الطفل في عمر الأربع سنوات لا يزال في هذه المرحلة يكتشف العالم من حوله، ولذلك لا يمكن أن يكون العقاب طريقة التعامل الأولى مع أخطائه، فهو لم يخطئ متعمداً، ويحتاج من الوالدين الإرشاد وتوجيه النصح أكثر من مرة ليتعرف على الطريقة الصحيحة للتعامل مع الأشياء.

أما الأطفال في الأعمار الأكبر فيخطئون لأسباب أخرى، منها الرغبة في إثبات الذات والشخصية، وخاصة في الأفعال التي تكون عكس إرادة الأمهات. كما أن شعور الطفل بالوحدة أو قلة الانتباه من الأم، يجعله يرتكب المزيد من الأخطاء التي يعرف جيداً أنها أخطاء ومع هذا يرغب في إثارة انتباهها. إضافة إلى رغبة الطفل في معرفة رد فعلها وطريقة

وضبط النفس والتكلم مع الطفل على انفراد دون لفت الأنظار لما يحدث وتوعيته بالمشكلة وشرحها له إن وجدت فعلاً، والسماح له بالدفاع عن نفسه وإبداء رأيه وتفسير سلوكه قدر الإمكان.

طريقة تعامل الآباء مع أطفالهم في سن مبكرة يمكن أن يكون لها تأثير طويل الأمد على سلوكهم في مرحلة الشباب

وكشفت دراسة أميركية نُشرت في يوليو 2017 أن محاولة تهذيب سلوك الأطفال من خلال ضربهم وصفعهم على الوجه يمكن أن يؤثر سلباً على حالتهم المزاجية والسلوكية، ويجعلهم أشخاصاً عدوانيين في مراحل متقدمة من العمر.

وأشارت الدراسة التي أجراها فريق من الباحثين بجامعة ميسوري الأميركية، إلى أن "الأثر الذي يتركه الضرب على تعديل سلوكيات الطفل يكون لحظياً، ويخلف أثراً أخرى سلبية في المستقبل، وأن الأطفال الذين يعاقبون بشدة يكونون

يجمع خبراء علم النفس والاجتماع والتربية على أن تطبيق العقوبات بشكل مبالغ فيه يؤدي إلى نتائج عكسية بدل أن يساهم في تغيير سلوك الأطفال إلى الأفضل، ويرى الخبراء أنه كلما زاد تهديد الآباء زاد عدد المرات التي يكذب فيها الأطفال ويخفون المشكلات التي من المفترض أن يتم حلها معهم. وينصح الخبراء بضرورة الإلمام بفنيات التعامل السليم لإيقاف السلوك غير المرغوب به

عمان - يؤكد خبراء علم النفس والتربية أن تطبيق العقوبات بشكل مبالغ فيه لا يضر بعلاقة الوالدين بطفلهما فحسب، بل إنه أيضاً أداة غير فعالة لتغيير السلوك، فالعقوبات لا تدعم السلوك الإيجابي لدى الأطفال ولا تعلمهم ما يجب عليهم فعله. بالإضافة إلى ذلك، كلما زاد تهديد الآباء زاد عدد المرات التي يكذب فيها الأطفال ويخفون المشكلات التي قد يحتاجون إلى المساعدة فيها.

ويرى الخبراء أن طرق عقاب الطفل تختلف تبعاً لمتغيرات كثيرة، مثل الموقف وطبيعة شخصية الطفل وعمره، كما أن أساليب العقاب المختلفة لا تتساوى في تأثيرها على الطفل، وأكد الخبراء أن عقاب الطفل الصحيح هو فقط ما يؤثر إيجاباً عليه. أما الأساليب الأخرى كالضرب والشتيمة والتعنيف غير المبرر، ليس لها أي تأثير إيجابي بل على العكس تؤدي نفسية الطفل.

وقالت أخصائية الاحتياجات الخاصة والعلاج السلوكي أمل الكردي إن العقاب بمعناه المبسط، يشتمل على استخدام وسيلة رادعة لإيقاف سلوك غير مستحب لشخص ما بغض النظر عن عمره أو جنسه، شريطة ألا تكون هذه الوسيلة مسببة لضرر نفسي أو جسدي أو كليهما. ولأجل الوصول إلى وضع عقاب رادع وغير مؤذ، قالت الكردي إنه لا بد من الإلمام بفنيات التعامل السليم لإيقاف السلوك غير المرغوب به أو الحد من حدوثه قدر الإمكان على أقل تقدير.

ونصحت الكردي بعدم معاقبة الطفل لإرضاء الآخرين مشيرة إلى أنه يحكم طبيعة الحياة الأسرية التي تقتضي التواصل بشكل مستمر، ينجم عن ذلك كثرة الانتقادات للأطفال، فنرى الأب أو الأم عند سماعه أي ملاحظة عن طفله يقوم فوراً بمعاقبته وأمام الجميع حتى يثبت لأصحاب الانتقاد أنه يحسن التربية ولا مجال بأن يسمح لطفله بالخطأ.

وأشارت إلى أن ذلك يحدث كسراً لمشاعر الطفل بالدرجة الأولى، وربما يلحق به أذى نفسياً يطارده لأعوام طويلة.

وأوضحت أن التصرف السليم في هكذا موقف هو تحلي الوالدين بالصبر

اضطرابات التحكم في الاندفاع تتطلب العلاج النفسي

مقاومة الرغبة في ارتكاب الأعمال التي من شأنها أن تكون ضارة للشخص أو لآخرين.

وفي كل هذه التغيرات السلوكية تقريباً يعاني المريض من إحساس بالتوتر أو بتفعيل كبير قبل أداء الحركة، يتبعه شعور لطيف أو إسهاب أو حتى تحرير. وفي بعض الأحيان قد يشعر المريض بالذنب.

وتكون الأعراض عادة مزمنة وفي عدد كبير من الأوقات تتدخل في مناطق مختلفة من حياة المريض.

كما أن الأشخاص الذين يتأثرون باضطراب التحكم في الاندفاع يميلون إلى أن يكون لديهم عجز في القدرة على التحكم في مشاعرهم التي يمكن أن تسبب أيضاً مع أعراض الاضطراب سلسلة من الاضطرابات العاطفية.

واقتران الملابس بصفة مبالغ فيها دون الحاجة إليها، بالإضافة إلى حك الجلد إلى حد ظهور تقرحات وأمراض جلدية والإيمان على سلوكيات جنسية.

أعراض اضطرابات التحكم في الاندفاع تميل إلى التفاقم بمرور الوقت، كسرقة الأشياء دون سبب واقتران الملابس بصفة مبالغ فيها

وأوضحت أن هذه السلوكيات من شأنها أن تؤثر سلباً على علاقة المضطرب بالآخرين على المستوى الاجتماعي والمهني ونفور المقربين منه وخاصة إن تكررت هذه السلوكيات القائمة على العنف والهرسلة. وتعرف اضطرابات التحكم في الاندفاع على أنها تلك الاضطرابات التي يواجه فيها الشخص صعوبات كبيرة ويكون فيها غير قادر على تحمل أو

كامراض عصبية، لكنها تتطلب علاجاً نفسياً حتى لا تتطور هذه الاضطرابات وتصبح مصدر قلق وإزعاج في حياة الإنسان.

وقالت إنه "يجب التفرقة بين الأمراض العصبية على غرار الانفصام في الشخصية واضطراب فئائي القطب والإيمان على المخدرات والكحول واضطرابات التحكم في الاندفاع التي تأخذ أشكالاً متعددة ومتنوعة".

وأبرزت أن من أشكال هذا الاضطراب الخلل الانفعالي المتقطع الذي يظهر من خلال العنف غير المبرر والانفعالي، لافتة إلى أن هذا الاضطراب جسده بطل الفيلم التونسي "فرطو ذهب" للمخرج عبد الحميد بوشناق، والذي كان يفعل دون مبرر ويعنف الآخرين.

وأشارت لبنان أيضاً إلى وجود عدة أشكال أخرى من هذا الاضطراب الذي يبدأ في معظم الحالات في مرحلة الطفولة أو المراهقة وتعمل الأعراض إلى التفاقم بمرور الوقت، كسرقة الأشياء دون سبب

لبنان إن "العديد من جرائم العنف يعاني مرتكبوها من اضطرابات التحكم في الاندفاع".

وبينت لبنان في تصريح لـ"وات" أن اضطرابات التحكم في الاندفاع لا تصنف

تونس - تؤدي اضطرابات التحكم في الاندفاع إلى ارتكاب جرائم عنف، وهو ما يجعلها في حاجة إلى علاج نفسي. وقالت الأستاذة الجامعية ورئيسة قسم بمستشفى الرازي في تونس رجاء



اضطرابات التحكم في الاندفاع وراء أغلب جرائم العنف